

Лекция 7. История возникновения смузи.

Варианты приготовления смузи.



Смузи стал продаваться ещё в 30-х годах XX века в Калифорнии, но стал очень популярным в США только в конце 1960-х годов, когда магазины здорового питания начали продавать их. В 1990-х и 2000-х годах смузи появились и в обычных кафе, ресторанах и кофейнях, а также в бутылках в супермаркетах по всему миру.

В начале 1970-х годов в компании *Smoothie King* начались продажи смешанных фруктовых напитков под названием «Смузи». Тем не менее, один из основателей фирмы Стефан Кунау признает, что они не изобретали слово «Смузи», он утверждает, что термин появился в конце 1960-х годов в культуре хиппи и относился к фруктовым напиткам. В 1980 году рост популярности спорта и здорового образа жизни привёл к дополнительному развитию индустрии продуктов здорового питания. За это время открылись первые специализированные бары соков и коктейлей, неотъемлемой частью меню которых были смузи.

Также существует версия, что смузи был «изобретён» тихоокеанскими сёрферами.

Что такое коктейль смузи

Каждый из нас хоть раз в жизни слышал слово «смузи», более того, многие не однократно успели попробовать это диковинное лакомство. Однако мало кому известно, откуда появился этот нестандартный напиток, способный заменить обычную еду. Родиной коктейля смузи принято считать Калифорнию. Яркие бутылочки стали продаваться еще в 30-х годах XX века.

Настоящая слава пришла к данному гастрономическому диву только в конце 60-х. В тот период в США он продавался практически во всех магазинах здорового питания. С английского языка смузи переводится как «гладкий, мягкий, приятный», от слова «smooth».



Продавать смешанные фруктовые коктейли с названием «смузи», еще в 70-х стала компания Smoothie King. Несмотря на это, один из основателей признался, что термин «смузи» зародился еще в эпоху хиппи и был излюбленным напитком нестандартной молодежи. В 80-е года много внимания уделялось спорту, а здоровый образ жизни был невероятно модным, поэтому смузи стали неотъемлемым атрибутом каждого стиляги. В то время на территории США стали открываться специализированные фреш-бары, где главным блюдом в меню были смузи.

В Россию смузи пришли уже под конец 90-х, сразу завоевав невероятную популярность среди желающих хорошо выглядеть и быть здоровыми. Смузи стали изготавливаться в промышленных масштабах, а косметологи часто прописывали его тем, кто хочет иметь здоровую кожу.



До сегодня ведутся активные споры, что же такое смузи — еда или напиток? Некоторые с уверенностью называют его коктейлем, считая напитком, а вот диетологи заверяют: смузи — это еда! Действительно, несмотря на однородную и жидкую консистенцию, смузи готовится из твердых продуктов, а насыщает не хуже большого бутерброда. Чтобы приготовить смузи, вам не потребуется тратить много времени и сил, достаточно просто выбрать желаемые ингредиенты и измельчить их в блендере вместе с молоком, йогуртом, соком и так далее.



Так чем же так полезны смузи? Первое, чем смузи выделяются среди своих гастрономических собратьев — свежие ингредиенты. Как правило, данный коктейль готовится из свежих фруктов, овощей и ягод, которые во время приготовления не проходят термообработку и сохраняют все полезные свойства. Стоит также отметить, что смузи является тем блюдом,

которое не вызывает тяжесть в желудке, именно поэтому такому виду питания отдают предпочтение тихоокеанские серферы. Ни для кого не секрет, что смузи являются отличным вариантом для тех, кто борется с лишним весом. Коктейль способен быстро насыщать организм, не создавая ощущения тяжести и не добавляя лишних калорий (в том случае, если они приготовлены без добавления сахара). Стоит отметить, что те, кто садится на смузи-диету гораздо легче ее переносят, так как «крутой» микс из свежих фруктов и овощей, да еще и заправленный йогуртом, может стать отличным антидепрессантом. В смузи для похудения часто добавляют клетчатку, пророщенную пшеницу или овес, что дает дополнительное очищение организма. На недельной диете на смузи, можно потерять до 7 кг без особых усилий и постоянного чувства голода, а организм при этом получит все полезные витамины и микроэлементы. Смузи станет не лишним для тех, кто борется с сухостью кожи, так как разноцветные коктейли способны давать увлажнение коже изнутри.



Однако стоит помнить, что диета только на смузи, имеет ряд своих противопоказаний. Ею не стоит злоупотреблять людям с больными почками и печенью, а также она противопоказана беременным женщинам и людям страдающим пищевыми расстройствами: булимией и анорексией. Все остальные, кто жаждет хорошо выглядеть, быть стройным и получать при этом полезные вещества, а также находится всегда в отличном расположении духа, могут смело смешивать самые разнообразные ингредиенты в бокале и наслаждаться чарующим вкусом ягодного смузи.



Рецепт клубнично-бананового смузи

Сегодня даже школьник знает о невероятно полезном и приятном напитке под названием «смузи». Данный коктейль быстро насыщает, сохраняя все полезные свойства продуктов, однако в то же время не добавляет лишних калорий. стакан смузи может быть прекрасной альтернативой завтраку или ужину, так как вы получите заряд бодрости и энергии, при этом не перегрузите желудок.



Смузи готовятся из самых различных фруктов, ягод и овощей. В предыдущем материале мы рассказывали о том, как приготовить свежий смузи из вишни. В разгар лета отличным ингредиентом может стать клубника. Сочные ягоды помогут приготовить поистине кулинарный шедевр.

Клубника — не просто красивая и сочная ягода, но еще и безумно полезный продукт. В ней содержится рекордное количество витамина С. В 100 граммах клубники можно найти дневную порцию полезного вещества, а всего в пяти ягодах, содержится его столько, сколько в одном крупном апельсине.

Благодаря тому, что в клубнике также присутствует фолиевая кислота, даже больше чем в малине и винограде, употребление этой ягоды может укрепить иммунитет и стенки сосудов. В медицине сиропы из клубники прописывают как мощное лекарство от воспалительных заболеваний носоглотки. Также клубнику относят к отличным противовоспалительным и противомикробным средствам. Для тех, кто страдает сахарным диабетом, клубника станет также отличным средством, так как ее регулярное применения способно понижать уровень сахара в крови. Ну и самое главное свойство клубники — она мочегонная.

В сочетании с другими фруктами и ягодами клубника может отлично вписаться в блюдо, сделав его невероятно полезным и вкусным. В этой статье мы предложим вам простой рецепт клубнично-бананового смузи.



Для клубнично-бананового смузи понадобится:

- клубника (свежая или замороженная) — 150-250 грамм
- бананы — 150-250 грамм
- овсяные хлопья быстрого приготовления — 3-3,5 столовых ложки
- молоко (для диетического варианта можно заменить водой) — 300 миллилитров
- мед или сахар по вкусу